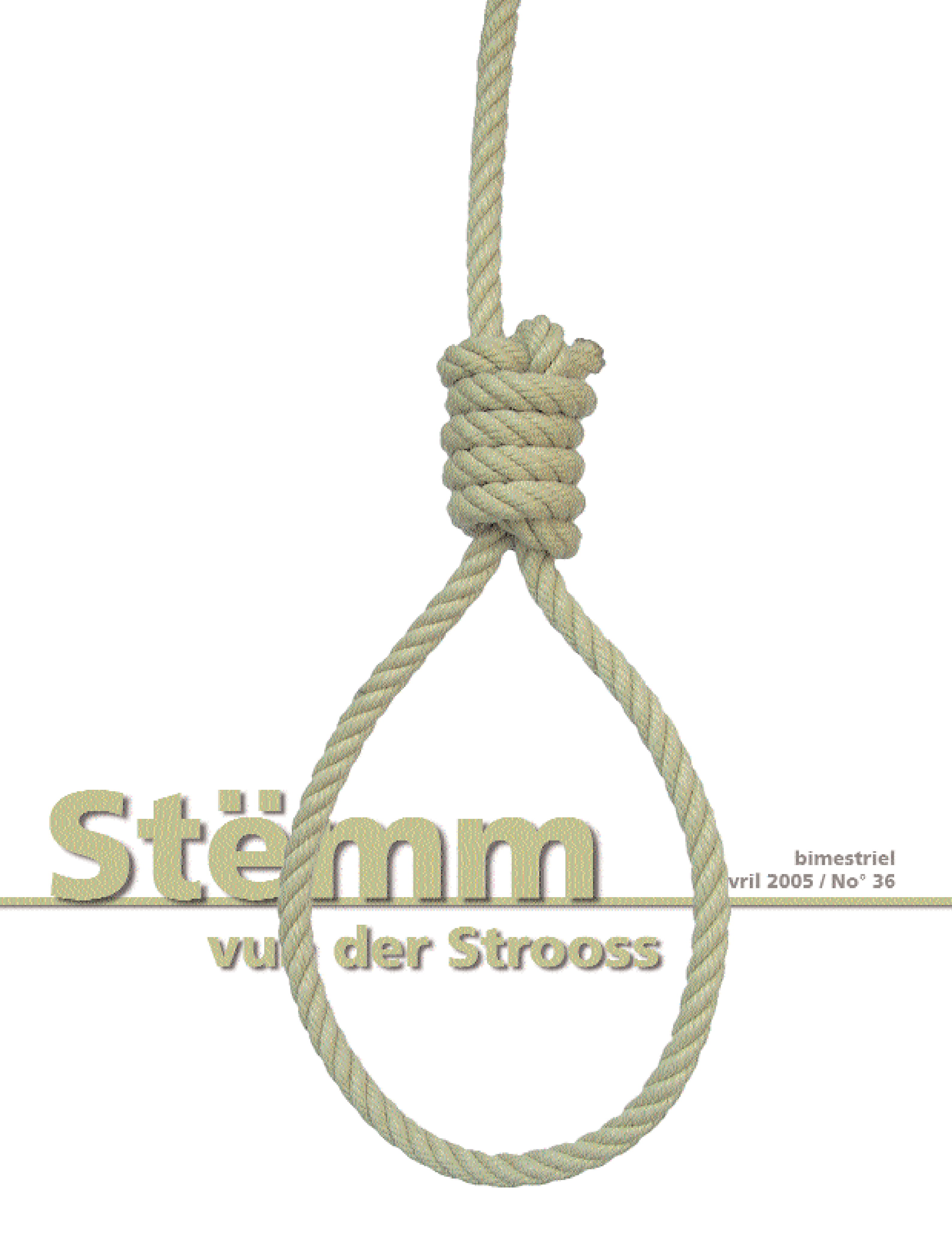


Selbsttötung | Le suicide

Editorial

Seblsttötung | Le suicide

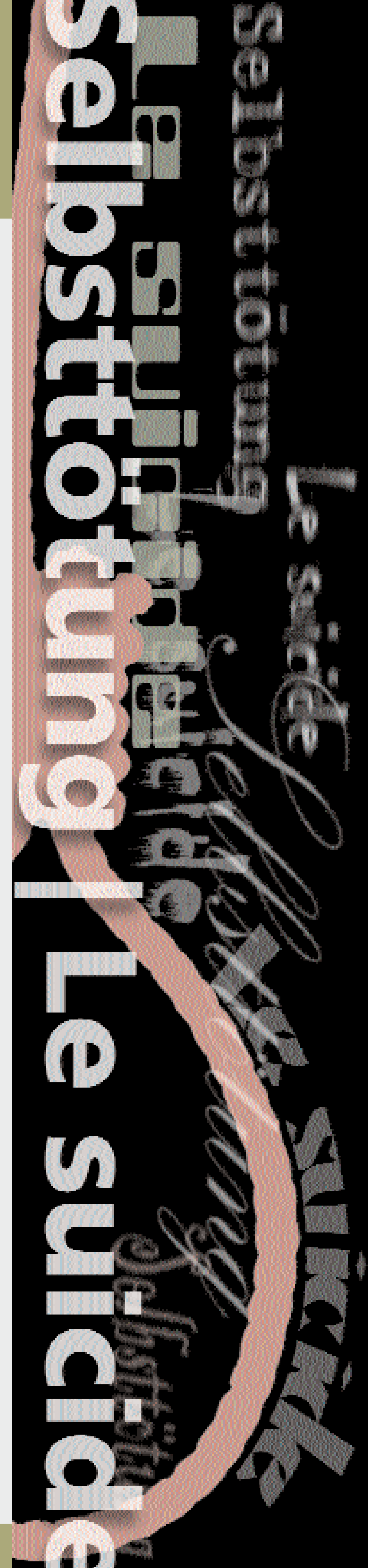
Wer sich selbst umbringt wird heute nicht mehr außerhalb der Stadtmauern begraben. Wer sich das Leben nimmt, lebt bereits außerhalb der Gemeinschaft. Hat seinen Platz noch nicht gefunden, oder ihn wieder verloren. Ist sehr jung oder sehr alt, krank, suchtkrank, depressiv, allein.
Viele Menschen, die sich wegen eines Suizidversuchs in der psychiatrischen Abteilung einer luxemburger Klinik wiederfinden, kommen von der Strasse oder aus armen Verhältnissen. Sie haben kaum Besuch. Nicht anders bei ihren reichen Bettnachbarn, die sich das Leben nehmen wollten, auch hier kommt selten jemand vorbei, und wenn, ist den Angehörigen die Situation oft peinlich. Drei bis vier Fälle werden pro Woche in einem Hospital eingeliefert. Die Zahl schwankt saisonal. Im Frühjahr und Herbst versuchen sich mehr Menschen das Leben zu nehmen als im Sommer.
Was geht einer Krankenschwester durch den Kopf, wenn sie am Bahnhof die Gestrandeten sieht, die Reisenden ohne Ziel und Fahrkarte. « Aus der Erfahrung raus, wees ech, dat keen do hängt fir näischt, dat sie alleguer immens vill Problemer hun. Et as net wéi d'Leit soen aus Dommheet, sie wëssen näischt mat sech unzefänken oder et geht denen ze gutt. Ech hun nach keen gesin, deen psychesch Problemer huet, wou net eng Geschicht dohannert as vun Trauregkeet, vun aleng fillen, och verloose gin sin. Wou d'Elteren villäischt och an hirer Roll versoot hun, well sie dat net hi kritt hun. Do as oft eng immens traureg Geschicht hannen drun. » Die traurigen Geschichten hinter den heilen Fassaden sind nicht so offenkundig, das Leid nicht so fassbar wie das sichtbare Elend am Bahnhof, aber der Schein trügt. Wir haben mit einer Frau gesprochen, die sich fast das Leben genommen hat. Wir berichten vom Selbstmord auf Raten: Selbstverletzung, Alkoholismus, Drogenabhängigkeit. Was bedeutet Suizid für die Hinterbliebenen? Für einen ehemaligen Polizisten, der zahlreiche Opfer fand? Wieso nehmen sich so viele Menschen in einem so reichen Land wie Luxemburg das Leben? Die Selbstmordrate ist neben der Schweiz eine der höchsten im westlichen Europa. Wie kann man helfen, sich und anderen? Und was kann man mit einem Strick alles machen?

Susanne Wahl



Index

Dossier spécial: Le suicide



Und dann war alles nicht mehr wie es einmal war!

Es gibt Tage im Leben, die uns für den Rest unseres Daseins prägen, als ob man die Seele mit einem Tatoo überziehen würde. Was in den folgen Zeilen zu lesen sein wird, ist meine persönliche Büchse der Pandora. Eine Geschichte ist voller Leid, Verzweiflung, und Verkettung von unglücklichen Umständen.
Es war ein Tag wie einer von vielen. Es sollte sich später zeigen, dass es der folgenreichste Tag in meinem Leben sein sollte. Ich verliess an jenem Tag wie immer morgens das Haus meiner Eltern, um zur Arbeit zu fahren. Ich hatte mich mit meiner Mutter über ein belangloses Thema gestritten. War es wirklich belanglos? Ich weiss es nicht, doch habe ich mich oft nach dieser Tragödie gefragt ob es doch nicht wichtiger gewesen wäre, es nicht als belanglos abzustempeln.
Mein ganzer Tag lief an sich ganz normal, bis... ja, bis ich nach Hause zurückkam. Während ich diesen Artikel schreibe, sträuben sich mir noch die Nackenhaare vor Angst, Entsetzen und Trauer. Ich öffnete die Haustür, und ich weiss nicht warum, aber es beschlich mich sofort ein fremdes, unheimliches Gefühl. Ich legte meine Sachen ab und rief nach meiner Mutter um sie zu begrüssen, doch es kam keine Antwort. Ich ging in die Küche, wo ich sie anzutreffen glaubte, doch ohne Erfolg. Ich ging aus der Küche vorbei an dem elterlichen Schlafzimmer. Obwohl es sonst nicht meine Art gewesen ist, blieb ich am Schlafzimmer stehen und horchte, ob jemand schläft oder drin ist. Es war eine befremdende Stille. Ich klopfte an die Tür und rief nach meiner Mutter, doch es kam keine Antwort. Ich weiss nicht warum, aber ganz gegen meine Gewohnheit öffnete ich die Tür zum Schlafzimmers. Was sich mir dann offenbarte möchte ich nicht näher beschreiben, es war das nackte Grauen. Tod! Meine Mutter war tot. Neben ihr lag ein Abschiedsbrief. Auch hier will ich keine Details verraten, nur dass meine Mutter unter anderem mich an ihrem Dilemma beschuldigte.
Ich kann heute nicht mehr genau sagen wie lange ich neben der Leiche gestanden bin, die schon kalt und erstarrt war, ich nahm irgendwann das Telefon und wählte den Notruf. Danach musste ich meinen Vater auf seiner Arbeitsstelle über das Unfassbare in Kenntnis setzen. Völlig aufgelöst kam er so schnell er konnte nach Hause. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich meinen Vater weinen sah.
Vier mal schon musste ich mitansehen, dass meine Mutter sich das Leben nehmen wollte, das erste Mal im Alter von neun Jahren. Doch dieses Mal war es zu spät, viel zu spät. Dass meine Muter psychische Probleme hatte war für mich und ihr Umfeld nicht neu, jedoch war dieses Mal der traurige Höhepunkt. Wie sich später herausstellen sollte, sollte sich mein Leben jetzt noch schwieriger und bis an den Rand des Wahnsinns und dem sozialen und gesellschaftlichen Ruin hin entwickeln. Ich war voller Trauer, Enttäuschung, Wut und Aggression. Lange Jahre und viele Tränen später sollte es dauern bis ich verstand und realisierte was eigentlich passiert war und was die Ursache von jenem Akt war.
Von jenem Tag an ging es zusehends mit mir Berg ab. Niemand hat mich je weinen sehen, nicht einmal am Grab meiner Mutter. Alle meinten nu, dass ich sehr tapfer sei, doch sie sollten eines Besseren belehrt werden. Natürlich hatte ich auch vor diesem tragischen Tag meine Macken und Zoten, jedoch war dies nichts gegen das, was nun folgte. Mir war die Lust am Leben vergangen, obwohl ich bis dato ein lebensfroher und aufgeschlossener Mensch war. Ich wurde introvertiert, lies keinen mehr an mich ran, und kapselte mich mehr und mehr in meine eigene, bizarre Welt ab.
Ich machte nun Dinge, die ich vorher als absurd abgestempelt hätte. Das krönende Highlight war nach Jahren der Fall in die Spielsucht. In diesem Teufelskreis gefangen, und dem sozialen und gesellschaftlichen Ruin nah, beschloss ich nun ebenfalls den Weg meiner Mutter zu gehen und schluckte Tabletten. Wie sich zum Glück später herausstellte, nicht genug.
Ich wurde in der Klinik wach, in der Psychiatrie, und wusste ich hatte es geschafft: ich war auf dem Level von meiner von mir in Zwischenzeit ach so verhassten Mutter. Die ich zuvor für die gleichen Dinge, die ich nun selbst getan hatte, verurteilte.
War ich ebenfalls so egoistisch wie meine Mutter? War ich genau so rücksichtslos und gefühlskalt meinen Mitmenschen gegenüber wie sie? Ja! Ich war genauso wie meine Mutter. Was nun? Wie geht es jetzt weiter? Kann, will ich so weiter machen und verdrängen wie bisher? Eine grosse und tiefe Leere kam über mich. Ich schämte mich für mein Handeln, war restlos von mir selbst enttäuscht und ekelte mich vor mir selbst.
Ich hatte nun die Wahl. Ich könnte einfach zur Tagesordnung übergehen und früher oder später in den gleichen Trott zurückfallen und dann irgendwann das gleiche Ende nehmen wie meine Mutter. Oder ich würde den Stier bei den Hörnern packen und bei Null anfangen. Letzteres war mein Entschluss.
Ich begab mich in eine Psychothera-



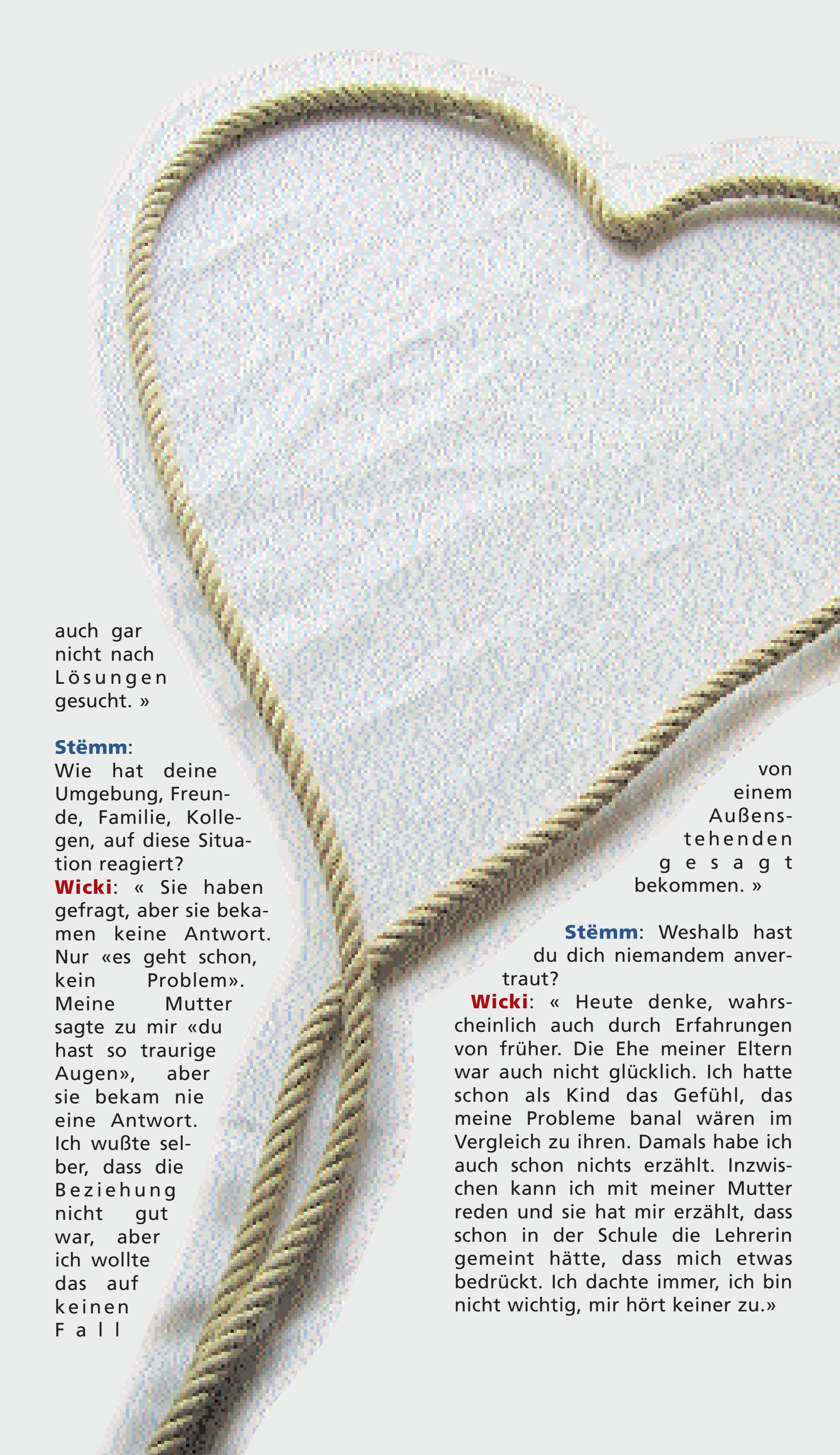
pie nach Deutschland. Hier wurde mir so manches klar. Mir drängten sich Fragen auf: Wer bin ich? Wo her komme ich? Wo will ich hin? Ich hatte mir all die Jahre selbst etwas vor gemacht und mich selbst belogen und betrogen. Ich hatte mir selbst den Ast abgesägt, auf dem ich sass. Und dies war genauso bei meiner Mutter gewesen. Nicht ich, sondern sie selbst war Schuld an ihrem Dilemma. Nur dass sie durch ihre Krankheit den Durchblick verloren hatte, genau so wie ich ihn verloren hatte und deshalb irrational und unlogisch reagierte.
Doch was wäre nötig gewesen, dass weder ich noch meine Mutter sich so in die Ecke getrieben gefühlt hätten, und aus unserer Sicht keine andere Wahl hatten, als diese Kurzschlussreaktion?
Beide hatten wir uns in eine bizarre und kalte Welt ohne Kontakt nach draussen geflüchtet. Wieso hatte keiner etwas bemerkt, und wenn jemand etwas bemerkt hat, warum hat niemand etwas unternommen? Oder hat die Aussenwelt versucht uns zu erreichen, aber wir konnten dies nicht erkennen? Liessen wir es überhaupt zu, dass sich einer um uns hätte kümmern können? Heute weiss ich, dass es an jedem Einzelnen liegt, wie er mit Problemen umgeht, aber das Umfeld kann sehr viel dazu beitragen, dass man sich für die eine oder andere Art der Problemlösung entscheidet.
Auch wenn jener Streit an diesem unglücklichem Tag nicht statt gefunden hätte, so hätte dies nichts geändert. Meine Mutter hatte einen Entschluss gefasst und hat sich mit den Anschuldigungen in ihrem Abschiedsbrief die Durchführung erleichtert. Schlussendlich hat sie den Suizid vollzogen und kein anderer.
Mein Leben war bisher eine rasante Achterbahnfahrt, ich war ganz oben und ganz unten. Oft habe ich mich gefragt: "Warum geschieht mir das alles?". Heute bin ich für alle diese Erfahrungen dankbar, und ich habe nicht mehr das Gefühl, dass das Leben mich für irgendetwas bestraft, sondern ich weis jetzt, dass das Leben eine Herausforderung ist, die es zu bezwingen gilt.
Jeder von uns kann ganz schnell in die gleiche Situation geraten, und keiner weiss wie er dann reagiert. Wenn jedoch der Tag X da ist, merkt man schnell, dass man versucht ist das Klischeedenken anzuwenden, das man zuvor ablehnte. Oft werden Selbstmörder als Egoisten hingestellt. Jedoch wenn man mit etwas Abstand an diese Situation herangeht, stellt man fest, dass es kein Egoismus ist, sonder nur der Entschluss aus einer unerträglichen Lebenslage den Notausgang zu benutzen. Ich habe heute nicht mehr das Gefühl von Schuld, und auch nicht mehr den Hass auf meine Mutter. Jedoch bleibt immer ein Hauch von Markierung zurück so wie bei einem Tatoo.

Lestat
redaktion@stemmvunderstrooss.com

Der schwarze Tunnel

Stëmm: Weshalb wolltest du dich selbst töten?
Wicki: "Ich habe keinen Ausweg mehr gesehen. Mich haben die Gefühle überwältigt, noch einmal dasselbe zu erleben wie schon einmal. Ich wollte mich auch keinem anvertrauen."

Stëmm: Wie war deine familiäre Situation, dein soziales Umfeld als du dir das Leben nehmen wolltest?
Wicki: « Ich war in einer Beziehung, die ganz kompliziert war, wo ich besser einen Schlussstrich gezogen hätte, was ich aber nicht fertig gebracht habe. Durch die Beziehung, die nicht funktioniert hat, sind auch finanzielle Probleme dazu gekommen. Ich war plötzlich in einer Situation, wo ich mein Haus hätte verlieren können. Wir hatten das Haus zusammen, ich hatte aber plötzlich die Schulden alleine zu tragen, das Haus hat aber ihm mit gehört, ich wollte nicht mehr mit ihm zusammen bleiben. Da hatte ich wirklich Existenzängste, ich habe gedacht, du verlierst dein Haus. Das hatte auch Auswirkungen auf der Arbeit, ich wurde gefragt, was ist mit dir los, so geht das nicht, du bist nicht bei der Sache. Da hatte ich auf einmal das Gefühl, jetzt verliere ich alles, jetzt stehe ich ohne alles da. Das war eine Situation, die ich bereits von zuhause kannte. Meine Eltern hatten auch finanzielle Probleme, es bestand immer das Risiko, dass der Betrieb meines Vaters bankrott gehen könnte, was auch irgendwann passiert ist. Das kam alles hoch, so was hattest du schon einmal erlebt, und das war schrecklich. Da habe ich den Boden unter den Füßen verloren, ich wußte mir gar nicht mehr zu helfen. Das war wie ein schwarzes Loch. Ich habe auch gar nicht nach Lösungen gesucht. »



Stëmm: Wie hat deine Umgebung, Freunde, Familie, Kollegen, auf diese Situation reagiert?
Wicki: « Sie haben gefragt, aber sie bekamen keine Antwort. Nur «es geht schon, kein Problem». Meine Mutter sagte zu mir «du hast so traurige Augen», aber sie bekam nie eine Antwort. Ich wußte selber, dass die Beziehung nicht gut war, aber ich wollte das auf keinen Fall von einem Außenstehenden gesagt bekommen. »

Stëmm: Weshalb hast du dich niemandem anvertraut?
Wicki: « Heute denke, wahrscheinlich auch durch Erfahrungen von früher. Die Ehe meiner Eltern war auch nicht glücklich. Ich hatte schon als Kind das Gefühl, das meine Probleme banal wären im Vergleich zu ihren. Damals habe ich auch schon nichts erzählt. Inzwischen kann ich mit meiner Mutter reden und sie hat mir erzählt, dass schon in der Schule die Lehrerin gemeint hätte, dass mich etwas bedrückt. Ich dachte immer, ich bin nicht wichtig, mir hört keiner zu.»

Stëmm: Was hat dich davon abgehalten dich selbst zu töten?

Wicki: Der Gedanke mich umzubringen hat mich beherrscht, aber gleichzeitig wußte ich, dass sich das eigentlich nicht will. Aber ich habe den Gedanken nicht aus dem Kopf bekommen, das war wie eine Sucht. Es war wie eine Obsession, abends, wenn es ruhig wurde.

Es hat aufgehört, als dieselbe Person, mit der ich die Probleme hatte, mir auch die Lösung gezeigt hat. Er hat mich in einen evangelischen Gottesdienst mitgenommen und das hat mir Halt gegeben. Das war etwas Abstraktes, was mir helfen konnte. Gott ist etwas Allmächtiges, das Kraft hat, der nicht mit Sorgen belastet ist. Ich habe angefangen zu beten, und das hat mir in der ersten Phase geholfen. Als es mir dann etwas besser gegangen ist, als die Gedanken an Selbstmord aufgehört haben, da habe ich angefangen zu reden. »

Stëmm: Wie wollest du dich umbringen?

Wicki: « Ich habe mir immer vorgestellt, mit dem Auto gegen einen Baum zu fahren. Es war immer etwas Gewaltiges, Brutales. Obwohl klar war, daß das nicht erfolgreich sein könnte. »

Stëmm: Was war die Lösung deiner Probleme?

Wicki: « Die Lösung war total einfach. Ich habe zu meinem Partner gesagt, so geht das nicht weiter, du ziehst aus. Ich habe ihm vorgeschlagen mir seine Hälfte des Hauses zu überschreiben. Ich bin zur Bank gegangen, dort haben sie mir den Kredit alleine gegeben. Da war die Sache gelöst. Die Lösung war direkt vor mir. »

Stëmm: Was hast du im nachhinein darüber gedacht, dass du dich umbringen wolltest?

Wicki: « Das macht Angst. Ich hatte schon als Kind eine Phase, wo ich Selbstmordgedanken hatte. Das erschreckt mich sehr. Ich bin in der Primärschule von den anderen gehänselt worden. Das macht mir Angst, dass ich schon als Kind solche Gedanken hatte. Das ist jetzt schon fast dreissig Jahre her, aber ich frage mich: weshalb reagiere ich so, weshalb sehe in extremen Situationen keinen Ausweg mehr? »

Stëmm: Glaubst du noch einmal in die Situation geraten zu können, dich töten zu wollen?

Wicki: « Da ich schon zweimal im Leben diese Gedanken hatte, habe ich etwas Sorge, dass das sein könnte. Aber ich habe mich verändert, ich sage jetzt, wenn mir etwas nicht passt. Ich habe mir professionelle Hilfe gesucht, ich war zweimal bei Psychologinnen. »

Stëmm: Weshalb redest du jetzt darüber?

Wicki: « Ich habe irgendwann auf der Arbeit angefangen zu reden, weil mir die Kollegen gesagt haben, du bist komisch, du reagierst nicht richtig, das geht nicht. Es gibt Situationen, da überreagierst du, da reagierst du nicht angemessen. Mit Menschen, die mir emotional nicht so nahe sind wie vielleicht die Familie konnte ich reden. Und da habe ich gemerkt, dass die Leute das überleben, wenn ich ihnen erzähle, das er mir nicht gut geht. Ich hatte vorher nicht die Sicherheit, dass es Menschen gibt, die das aushalten. Ich dachte, wenn ich meiner Mutter erzähle, dass ich Selbstmordgedanken habe, dann macht die dich verrückt. Dann ruft sie jeden Tag an und wird kränker dabei als du. Leute, denen ich nicht so nahe stehe, denen kann ich das erzählen, die schlafen trotzdem nachts und gehen sich amüsieren. Menschen, die mir sehr nahe stehen, wissen das bis heute nicht. Viele haben gesagt, früher hattest du so traurige Augen, heute lachst du. Ich habe ihnen nie anvertraut, warum. »

Stëmm: Was hätte dir damals helfen können?

Wicki : « Ich weiß es nicht. Ich kann mir nur selber helfen, der Meinung bin ich auch heute noch. Das was ich gemacht habe, sich professionelle Hilfe suchen, damit belaste ich niemanden. »

Stëmm: Wann hast du dich zum ersten Mal darüber gefreut, dass du dich nicht umgebracht hast?

Wicki: « In der ersten Nacht, als die Gedanken fort waren, dass ich mich umbringen will. Das war eine Erlösung, eine Befreiung, ich war echt dankbar. Heute denke ich, mach dir das Leben doch nicht so schwer, lohnt es sich, sich darüber jetzt aufzuregen. Man ist nur eine gewisse Zeit hier, warum es sich manchmal so schwer machen. »

Das Interview wurde geführt von Suzy, Muckel, George und Susanne. Wir danken Wicki, deren richtiger Name uns bekannt ist.

redaktion@stemmvunderstrooss.com

Le suicide n'est pas une solution: ouvrez-vous aux autres

Depuis l'âge de mes treize ans, mes tentatives de suicide ne se comptent plus. Jamais, je n'ai osé dire, raconter ce que je subissais comme viols physiques et psychologiques. La sexualité était, dans ma famille, un tabou implacable. Comment trouver alors le courage de dire, de hurler ce que je ressentais comme meurtrissures ? Mon combat intérieur a été tel qu'il m'a poussé aux limites de la recherche de la mort et de l'oubli de tout.
Quitter ce monde était, à mes yeux, la solution à ce drame que je vivais. Certaines de mes tentatives ont été, comment vais-je dire, plus profondes que d'autres, différentes des autres. Parfois, je ressentais une attirance folle pour le néant de la mort ou pour son absolu. D'autres fois, je me disais que je serais alors proche des défunts que j'avais portés en mon cœur, que je serais près de Dieu. Il m'est arrivé également très fréquemment de ne pas trouver l'interlocuteur, ou l'interlocutrice, pour dire, pour parler, pour expliquer que le fait de me tailler les veines ou d'avaler des médicaments, est un appel au secours, un appel au dialogue.
Aujourd'hui, je m'approche sensiblement de la cinquantaine. J'ai commis moi-même des faits abominables. Il est possible d'expliquer mes actes par les meurtrissures qui m'ont été infligées, mais cela ne les excuse en rien. Il faut parfois rencontrer un(e) thérapeute qui soit susceptible de déclencher des mécanismes de rédemption, de guérison. Dans mon cas, je n'ai pas assez rapidement eu cette chance. Ces derniers temps, je me pose souvent la question du mal de vivre que j'ai très probablement infligé à d'autres. J'essaie alors de me mettre dans leur peau, et je me dis plus jamais ça.
Et aujourd'hui, trente-cinq ans après ma première tentative de suicide, il m'arrive toujours de jongler avec cette idée, cette obsession morbide et terrible. Je ne vois pas d'issue véritable, je me dis souvent que la société est ainsi faite, qu'elle ne veut pas comprendre que certains de ses membres n'ont plus envie de vivre. En effet, celui qui n'a pas souffert lui-même rencontre souvent des difficultés à comprendre et à saisir les souffrances des autres. Le mal de vivre est multiple. On le croise à tous les coins de rue, dans toutes les couches de la société, à tous les âges.
Il ne faut jamais s'isoler, quoique l'on ressente au plus profond de soi. Il y a toujours quelque part une porte ouverte, un sourire, un cœur qui sait entendre et écouter. Il faut s'ouvrir aux autres, dire, raconter, expliquer, exprimer.

Jean-MichelK
redaktion@stemmvunderstrooss.com



Suizid in Luxemburg

Im April letzen Jahres hat die Stëmm vun der Strooss auf Radio ARA bereits eine Sendung zum Thema Suizid produziert. Françoise Zenner, Psychologin und Pädagogin, war Gast in der Radiosendung.

Stëmm: Françoise Zenner, Sie haben eine Studie über Selbsttötung in Luxemburg gemacht. Was für einen Eindruck haben Sie dabei gewonnen, ist Suizid ein Thema in Luxemburg?
Françoise Zenner: « Ech mengen, dat et immens viel tabuiséiert gëtt. Mee et as en Thema, wann mer d'Zuelen ukucken. Wann ee juste d'Beispill hëllt vum leschten Joër, do sin 92 Leit zu Lëtzebuerg duerch Suizid gestuerwen, dat as eng offiziell Zuel, mee d'Experten gin vun enger duebeler bis dreifacher Zuel vun Duedeger durch Suizid aus. An wann mer eng moderat Schätzung vum Verhältnis vu Suizid zu Suizidversich vun 1 :10 huelen, dann mussen mer vun 1000 Leit pro Joër ausgoen. Jiddfereen huet Famill oder Kolleegen, 6000 bis 7000 Menschen sin betraff vum Suizid. Et sin och duebel souvill Leit wéi déi déi am Stroossenverkéier stierwen. Ech mengen, dat mer och am Suizidberäich ganz vill Geld missten investéieren, vir dat Thema publique ze machen."

Stëmm: Reiche Länder wie die Schweiz oder Luxemburg liegen in den Selbstmordstatistiken auf den vorderen Plätzen. Wie erklärt sich das?
Françoise Zenner: "Ech kann nëmmen Vermutungen opstellen. E Faktor, deen an menger Etude rauskomm as, as dat d'Isolatioun zu Lëtzebuerg grouss as, och wann mer daat net sou mengen. Et sin ganz vill Leit déi niewendeneen liewen, d'Lëtzebuerger an d'Auslänner, déi liewen net wirklich mateneen, mee niewendeneen.
Et as awer och en Faktor, dat mer e ganz groussen Taux un Alkoholiker zu Lëtzebuerg hun. Leit, déi un Alkohol erkrankt sin, hun en acht mol méi héichen Taux un Suizid.
En weideren ganz wichtegen Punkt zu Lëtzebeurg an an Europa as, dat ganz vill Leit Depressiounen hun déi net behandelt gin. Et wär wichteg, dat Leit, déi Symptomer vun Depressiounen weisen sech hëllefen loossen an bei en Doktor gin. Heiandsdo geht et duer fir eng bestëmmten Zäit Medikamenter ze gin.
Och gefährdet sin Leit, déi un Schizophrenie erkrankt sin, Leit, déi arbechtslos sin, déi liewensbedrohlech Krankheeten hun, Leit, déi traumatiséiert sin, déi sexuell, kierperlech oder psychisch mësshandelt gin, Leit, déi eng existenziell Angscht hun, Leit, déi op der Strooss liewen."

Stëmm: Wie kann man Depressionen erkennen?
Françoise Zenner: "Traurechkeet as dobäi, mee et sin och sou Sachen wéi dat een keng Initiativ huet Moies opzestoen, dat een ganz vill schléift oder Schlofproblemer huet, dat een keen Appetit méi huet oder dat een an ganz kuerzer Zäit ganz vill Gewicht zouhëllt oder ofhëllt, dat een keng Initiativ huet Entscheedungen ze treffen, dat een net méi richteg denken kann. Daat muss sech alles iwer eng méi länger Zäit histrecken, also net nëmmen op een Daag wou een d' Flemm huet."

Stëmm: Wer bringt sich um?"
Françoise Zenner: "Et gin Ënnerscheeder teschend Männer an Fraen. 70 Prozent sin Männer an 30 Pro-

Ambulanz-Spidol op Rieder

Appel à tous les médecins. Nous recherchons d'urgence des médecins bénévoles pour continuer à offrir notre service médical gratuit aux personnes défavorisées. Pour plus de renseignements, appelez le 49 02 60.

- Consultations médicales gratuites 2 fois par mois à partir de 19h30 devant l'entrée du Centre Ulysse 3, dernier Sol L-2543 Luxembourg. Pour plus de renseignements, appelez le 49 02 60.
- Gratis medizinische Behandlungen zweimal im Monat ab 19.30 Uhr vor dem Haupteingang des
- Centre Ulysse 3, dernier Sol L-2543 Luxembourg.
- Für weitere Auskünfte : Tél : 49 02 60



Zut, c'est le printemps!

zent Fraen. Mier hun och Ënnerscheeder am Alter. Et as sou, dat d'Leit ëmmer mengen et wären haaptsächlech déi Jonk, déi un Suicid stierwen, awer wann mer d'Statistiken kucken, dann sin et haaptsächlech aal Leit, déi un Suicid stierwen. Dat as eng Suicidform, déi ganz verkannt gëtt. Déi Jonk maachen vill méi Suizidversich."

Stëmm: Wie belastend ist es für Krankenhauspersonal, Therapeuten, Polizei, Feuerwehr mit dem Thema Suizid umzugehen?
Françoise Zenner: "Et as immens belaschtdend fir déi Persounen, sie hun regelméisseg mat Leit ze din, déi entweder Suizidgedanken hun, en Suizidversuch gemat hun, un Suizid gestuerwen sin. Waat se méi no mat der Persoun a Kontakt sin, waat se méi belascht gin. Dat as och eppes fir d' Leit, déi op der Strooss sin, vue dat sech do d'Leit éischter ëmbrengen, hun sie och vill méi Trauer ze leeschten. Et as wichteg vill mat Bekannten doriwer ze schwätzen, well een déi schweier Gefiller an Gedanken dann besser bewältigen kann."

Comme je ne me suis pas encore donné la mort depuis mon papier Pas pressé, qui abordait déjà la problématique du suicide, ma patronne m'a demandé de creuser un peu cette question en consultant l'Internet. A l'époque, je parlais vaguement de mettre fin à mes jours, tout en m'accordant le temps d'y réfléchir à deux fois avant de commettre l'irréparable. Aujourd'hui, je me dis : « Zut ! C'est le printemps. La vie est belle ». J'avais donc raison de ne pas être pressé et je peux maintenant me pencher sur les statistiques européennes. Voici ce que j'ai trouvé.
Première constatation. Le taux de suicides est plus élevé dans les pays nordiques qu'au Sud. Y aurait-il un rapport avec le soleil? J'ai di à Rui qu'il y a peu de gens qui se suicident au Portugal. A cela, Rui m'a répondu qu'il y a pourtant beaucoup de pauvres là-bas. Est-ce à dire que la pauvreté aide à vivre plus que la philosophie?

Seconde remarque. La prospérité ne paraît pas être un remède au suicide. Bien au contraire! Exemple: le Luxembourg et la Suisse.
Autre chose. Faut-il s'ouvrir aux autres quand on broie du noir pour tenter de vivre? Je voudrais mentionner ici le témoignage émouvant d'une jeune personne qui, à un moment donné, était candidate au suicide. Or, elle s'est refusée à en parler à ses proches pour ne pas les inquiéter. C'est une attitude compréhensible et respectable. Heureusement, elle s'en est sortie toute seule.
Je relis l'article de Rui. Avec des mots simples, il dit des choses justes. Je voudrais donc conclure avec lui: «Les gens qui se sentent aimés, eux, ont plus de courage pour dépasser les problèmes de la vie».

ClaudeR
redaktion@stemmvunderstrooss.com

Land	Jahr	Personen (pro 100.000 Einwohner)	Männer	Frauen
Litauen	1999	43,7	73,8	13,6
Luxemburg	2004	35	51	15
Estland	1999	34	56	12,1
Lettland	1999	32,8	52,6	13,1
Belgien	1995	21,5	31,3	11,7
Schweiz	1996	20,4	29,2	11,6
Frankreich	1997	19,25	28,4	10,1
Dänemark	1996	17	24,3	9,8
Deutschland	1998	14,4	21,5	7,3
Spanien	1997	8,7	13,1	4,3
Italien	1997	8,3	12,7	3,9
Portugal	1998	5,7	8,7	2,7
Griechenland	1998	3,9	6,1	1,7

Suizidstatistik in Luxemburg

	1980	1990	1995	2000	2001	2002	2003
Anzahl	60	78	65	66	77	93	53

Psychiatrie

Ët sinn elô 15 Joer hier, an den Här X. waar an den Här V. verléiwt. Déi Léiwschaft ass aawer allerdèngs schief gaangen, an den Här X. huet sèch d'Pulsooder duerchgeschnidden. Allerdéings konnt hien séin eegent Blutt nëtt gesinn an huet séing Wonn nees zou'gepècht.

5 Joer spéider waar den Här X. finanziell total um Enn, mee hien kruut ëng Propositiou'n gemaach vum Här Z., fier ëng Gérançe vun ëngem Bistro ze iwwerhuelen. Mee nô sämtléchen Verhandlungen mat der Brauerei an der Chambre de Commerce huet den Här Z. den Här X. erèm faalen gelooss. Den Här X. waar mam Auto ënnerwee an huet op den Här Z. gewaart, am Bistro, hien huet dunn och zevill gedronk. Keen Geld méi an der Täsch, fier ën Hôtel oder ën Taxi ze bezuelen, huet hien probéiert, mam Auto heem ze fueren. Op der Autobunn haat hien e Crash gebaut, 3 Autoen Schrott, mee gottseidank keen Blèsséierten. Den Här X., färdéch matt den Nerven wollt déi éischt Brëck eroof sprangen, mee d'Police waar méi schnell an huet him Handschellen ugedoen. Nô der obligatorëscher Bluttprou'w, ass hien an d'Psychiatrie komm, fier berou'echt ze ginn. Hien huet geduurcht : muer de moien kënns du erau'ss, an Quetschen och, hien ass dô ou'ni séin Wëllen 14 Deech laang agespaart ginn!!!

D'Behandlung waar zwar gudd, mee just séing Mamm haat den "droit de visite". An der Klinik huet dën Här X. och d'Bekanntschaft vum Här B., dëm Här N. an der Madame G. gemaach, déi 3 Léit waaren fréiwëllech dô. Den Här X. huet daat deemols nëtt verstaan. Au'ss dem "Prisong" erau'ss, ass hien an deen éischten Bistro gaang, erèm weider gesoff, an trotzdeem de Bistro opgemaach, mat Hëllef vun ëngem Obdachloosen, den Här M., deen frou' waar ëng Aarbécht an en Daach iwwert dëm Kapp ze hunn.

E gewëssenen Här C. huet sëch lues a lues an d'Geschäft erangemëscht, well den Här X. èng periodéch Schwächt haat. Den Här M. huet missen goen, an hien ass kuerz donô vun ënger Fènster eroof gesprang. Selbstmord. Den Bistro ass och krupps gaang, an den Här X. stou'ng op der Néier Bréck, op ëngem gudd au'ssgewieltem Balkon, a wollt och eroof sprangen, mee hien haat kee Geld an der Täsch fier séch ze besau'ffen an duerfier och keen Courage.

Haut ass den Här X. ën aaneren Mënsch ginn an ass och fräiwëllech an d'Psychiatrie gaang, fier vum Alkohohl ewëch ze kommen (deelweis gelongen), mee hien dängt un zwee aaner Kolleegen, den Här K., deen sëch fräiwëllech futti gesoff huet an een aaneren, den Här D., deen onfräiwellech vum Whiskey gekillt ginn ass. An der Psychiatrie hued den Här X. Léit kennen geléiert, déi alkohohl- oder drogensüchteg sinn, déi Dépressiou'nen hunn, an och Léit, déi op den éischten Bléck normal schwätzen a behou'len, mee sëch selwer nëtt méi trauen elëng matt éiser hektescher Gesellschaft eens ze ginn. Den Här X. huet haut kéng Selbsmordgedanken méi, well hien gëtt vill ze vill vun aaneren Léit gebrau'cht, an daat ass och gudd esou'.

PaulL
redaktion@stemmvunderstrooss.com

An alle unsere Spender

Wie viele Menschen daran denken, dass es ihnen besser geht als anderen, haben wir immer wieder im Laufe des Jahres festgestellt. Unzählige Personen, Gesellschaften und Vereine haben die Stëmm vun der Strooss durch Abonnements oder Spenden unterstützt. Die Höhe der Spenden reicht von 10 € bis zu 5.000 €.
Vous souhaitez soutenir plus concrètement les plus démunis de notre société? Par le parrainage, c'est possible: il vous suffit d'acheter des bons de consommation qui leur permettront de boire et de manger gratuitement chez nous, au Treffpunkt 105.
1 bon = 25 cents = 1 boisson chaude ou froide. 2 bons = 0,50 € = 1 repas chaud
Indiquez-nous le nombre de bons désirés et virez la somme correspondante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 de la BCEE avec la communication "bons Treffpunkt".

D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que vous nous aurez faits.

Immo-Stëmm: Un toit pour toi

Depuis le 1er janvier 2001, la svds a réussi à retrouver un logement décent à 35 personnes. Vous pouvez nous aider à faire encore plus en versant vos dons sur le compte

BCEE
LU63 0019 2100 0888 3000

de la Stëmm vun der Strooss, avec la mention « Immo-Stëmm ». Si vous disposez d'un logement à petit prix, merci de bien vouloir nous contacter au Tél : 49 02 60.

Loslassen und neu anfangen

Das Thema Suizid ist immer noch ein Tabuthema, worüber man nicht so gerne in der Öffentlichkeit redet. In den Zeitungen steht nicht, ob es sich bei den Todesfällen um Suizide handelte oder nicht, mit Rücksicht auf die Hinterbliebenen, um deren Intimsphäre zu schützen. Das ist auch gut so. Für eventuelle Nachforschungen stehen die öffentlichen Statistiken zur Verfügung. Es gibt eine unbekannte Dunkelziffer, da die Todesursachen manchmal nicht mit hundertprozentiger Sicherheit zu belegen sind.
Als Dunkelziffer gibt es aber auch die vielen Tausend Fälle, die ich als "Selbstmord auf Raten" bezeichnen würde, d.h. in den Fällen, wo unserem Körper übertrieben Substanzen zugeführt werden, die mit grosser Wahrscheinlichkeit später zum Tod führen. Ich meine damit den Missbrauch von Genussmittel wie: Alkohol, Nikotin, aber auch Drogen jeglicher Art oder sogar Medikamente, die eigentlich zur Heilung von Krankheiten gedacht sind.
Es gibt hier oder auch anderswo in unserer zivilisierten Welt nicht viele Menschen, die die Frage verneinen können, ob ihnen noch nie in ihrem Leben der Gedanke an Selbstmord in den Sinn gekommen wäre. Ich gehöre auch dazu. Aber fragen wir einmal nach dem Warum.
Die einen geben eine unheilbare Krankheit als Grund an, andere den Tod eines geliebten Menschen, ohne den sie glauben, nicht mehr weiterleben zu können. Noch andere sehen in dem Verlust des Partners durch Trennung oder Scheidung einen geeigneten Grund. Einsamkeit und Ausgrenzung sind auch in vielen Fällen der Grund. Es gibt sogar Menschen, denen der Verlust des Arbeitsplatzes, ihres sozialen Status oder ihres materiellen Besitzes Ursache genug sind, ihrem Leben ein vorzeitiges Ende zu bereiten.
Vermutlich viele gelungene Suizide entstehen aus dem Affekt heraus. Eine Kurzschlusshandlung, die nicht vorauszusehen ist. Das Handeln kommt dem Denken zuvor. Andere Selbstmord-Ideen keimen sehr langsam in den Köpfen der Leute heran, besonders wenn eine Depression oder ein Trauma das Leben zur Qual werden lässt.
Ist es aber richtig freiwillig vorzeitig aus dem Leben zu scheiden? Gibt es nicht bei allen Problemen einen Ausweg, und die Möglichkeit eines Neuanfangs? Um einen Neuanfang starten zu können gehört der Mut, sich von der Vergangenheit lösen zu können. Alles gänzlich zu Bruch gehen zu lassen und von vorne neu aufzubauen, denn auf einem morschen Fundament kann man nichts Neues, Dauerhaftes aufbauen. Noch dazu haben wir dann die Möglichkeit unsere Zukunft so zu gestalten, wie sie für uns produktiver und positiver wird.
Aber ich glaube in keinem Fall steht es den Lebenden zu ein Urteil zu fällen über den Entschluss eines Menschen seinem Leben ein Ende zu setzen. Ich persönlich kann ein Beispiel geben, das vor ein paar Jahren geschehen ist.
Mein Bruder starb mit 44 an Leukämie. Er trank nicht, er rauchte nicht und war ein begeisterter Sportler. Verheiratet, ein Sohn von 12 Jahren, gerade ins neugebaute Familienhaus eingezogen. Ich habe ihn noch ein paar Tage vor seinem Tod im Krankenhaus besucht, wo er mir seinen grössten Wunsch mitteilte: das Weiterleben dürfen. Es war ihm nicht gegönnt. Ein paar Wochen später teilte man mir den Suizid eines langjährigen Freundes mit. Er hatte sich erhängt, weil seine Frau ihn verlassen wollte. Das Erste was ich dachte: "Welch eine Verschwendung!" Der Eine wollte leben und durfte nicht, der Andere warf sein Leben unnütz weg. Es hat mich sehr viel Mühe und Zeit gekostet das zu begreifen, und doch urteile ich nicht.

Viele Selbstmorde kommen zu Stande, weil wir uns nicht genug um unsere Mitmenschen kümmern und die kleinen Alarmsignale und versteckten Hilferufe ignorieren. Was interessiert es uns schon, ob sich jemand aus unserem Bekanntenkreis urplötzlich vollständig zurückzieht, öfters krankgeschrieben ist, nichts mehr mit uns unternimmt? Oder der Stille, der von heute auf morgen permanent den Pausenclown spielt? Haben wir uns schon jemals nach ihrem Befinden erkundigt? Irgendwas stimmt doch da nicht! Wie viele unserer Bekannten rennen seit jeher mit einer Maske herum, damit nur niemand ihre wahren Gedanken und Gefühle erkennen kann.
Ich kann davon ein Liedchen singen denn ich tue das schon seit Jahrzehnten. Den Gedanken an Suizid schleppe ich auch schon einige Jahre mit mir herum. Aber aus welchem Grund? 30 Jahre lang im Alkohol und Drogenrausch haben mir mein Leben versaut. Aber wessen Schuld war es? Niemand hat mich dazu gezwungen mit meinem Körper Schindluder zu treiben, sodass ich fast gestorben wäre.

Mein Bruder, von dem ich vorhin berichtet habe, hat jahrelang versucht mir zu erklären, ich solle mit dem Scheiss aufhören. Ich habe nicht zugehört. Mein Vater, der vor zweieinhalb Jahren verstorben ist hat mich nie darum gebeten meine Süchte aufzugeben, aber seine traurigen Blicke bei jedem meiner Besuche bei ihm kann ich bis heute nicht vergessen.
Zwei Monate nach seinem Tod besuchte ich eine Therapie und bin bis heute trocken und clean. War sein Ableben der Auslöser? Ich weiss es nicht, aber es wäre eine gute Erklärung. Ich empfinde jetzt Scham und es macht mich traurig, dass die beiden nicht mehr sehen können wie ich jetzt lebe und auf meine Gesundheit achte. Ich habe manchmal trotzdem das Gefühl sie könnten mich beobachten und würden auf mich aufpassen, und das erfüllt mich mit einer grossen Wärme und einer grossen Liebe meiner eigenen Person aber auch meinen Mitmenschen gegenüber.
Wir haben nicht das Recht unser Leben wegzuwerfen, das unsere Mütter uns nach naunmonatiger Schwangerschaft und einer Geburt unter grossen Schmerzen geschenkt haben. Für mich persönlich ist es jetzt eine Ehrensache weiter zu leben, auf mich zu achten, mich selbst zu lieben wie ich bin, mit all meinen Fehlern. Mit der Vergangenheit klar zu kommen, das hier und jetzt zu leben, und die Zukunft kommen zu lassen und zu akzeptieren. Ich bin es mir wert.

MarcelL
redaktion@stemmvunderstrooss.com



Contre le suicide

Je pense que c'est un thème très sérieux et très grave, parce que c'est un thème où on parle des sentiments des gens, de leurs sentiments négatifs. Ça peut arriver à tout le monde, personne ne peut dire: Ça ne m'arrivera jamais. On parle de mettre fin à ses jours, mais la vie est plus importante que tous les problèmes parce que chacun d'eux a toujours une solution. Il suffit de la trouver. Les gens qui pensent à cela, ils voient noir dans leur tête et ils ne voient plus de solution au problème. Ils pensent que le suicide est la solution. Mais ce n'est pas vrai. Dans n'importe quelle situation de la vie, ça vaut toujours la peine de vivre parce que tant qu'on est en vie, il y a toujours un espoir et les espoirs, il ne faut jamais les perdre. Ici au Luxembourg, ce sont davantage les jeunes et les personnes âgées qui se suicident. Je pense que le problème des jeunes, c'est le manque d'amour de leurs parents parce qu'ils n'ont pas le temps de leur en donner, de les écouter dans les moments difficiles et de les aider à trouver une solution. Alors ils vont dans la drogue ou alors, plus loin, le suicide. Tandis que chez les personnes âgées, c'est la solitude. La famille n'a plus de temps à leur consacrer. Les gens qui vont vers le suicide ont tous un problème qu'ils pensent sans solution. Il y a un manque d'amour, parce que les gens qui se sentent aimés, eux, ont plus de courage pour dépasser les problèmes de la vie.

Rui
redaktion@stemmvunderstrooss.com

Das Leben ist schön

Ich habe mit dem Thema Suizid nichts am Hut. Ich bin ein sehr lebensfroher Mensch und immer lustig drauf. Auch wenn es mir mal nicht so gut geht, dann denke ich an die Menschen, die in den armen Ländern leben und die Menschen



die beim Tsunami wirklich alles verloren haben. Und dann kann ich doch froh sein hier in Luxemburg zu leben, denn hier ist keiner so schnell verloren, von grossen Naturkatastrophen und Krieg bin ich hier verschont. Da ich auch viele Probleme hatte und immer noch habe, aber ich finde ich, dass das noch lange kein Grund ist sich umzubringen. Auch auf der Strasse kann das Leben schön sein, man muss sich nur zu helfen wissen. Probleme sind da um gelöst zu werden. Jemand, der sich umbringt, ist in meinen Augen zu feige sich seinem Problem zu stellen. Ich kannte einige, die sich mit in meinen Augen geringen Problemen umgebracht haben, wo ich das gar nicht verstehen kann. Ein Mensch mit einer unheilbaren Krankheit und mit viel Schmerzen, wenn der sterben will, das kann ich schon eher verstehen. Aber die Frau, die fünfzehn Jahre im Wachkoma lag, die man in Amerika im Krankenhaus verhungern und verdursten liess, anstatt sie ruhig einzuschläfern, das finde ich nicht schön und unmenschlich. Wie gesagt, ich bin sehr froh mit meinem Leben, und das Leben ist einfach zu kurz, um es selbst zu beenden.

Roby
redaktion@stemmvunderstrooss.com

Selbstverletzung

Ech sin och betraff vun desem Thema, well ech selwer och schon domadder an Konflikter komm sin. Ech erzielen e bëssen wéi et bei mier ugefangen huet. Ech wor als Kand an engem Kannerheem. Et as mer mol net esou schlecht gangen, mee ech wollt nees Heem bei meng Mamm goen. Awer et as näischt geschitt vun hirer Säit an mengem Papp senger Säit. Well ech en normalt Liewen liewen wollt, waat net geschitt as, gouf ech agressiv. An wann ech Scholdgefiller haat, hun ech mech einfach goen geloos. Well ech net wosst waat ech dogéint maachen soll, sin ech Heem gangen, en Messer eraus geholl, an hun mech geritzt. Ech wor eréischt aacht Joër aal. An alles just well ech mir vill Froen gestallt hun iwwert mäin Liewen, meng Famill. An well keen mir eng Äntwer konnt gin drop. Ech hun also matt aacht Joër ugefangen mat ritzen. Am Ufank wor et net esou schlëmm mam ritzen, well een et net gesin huet.
Ech hun dun och ugefangen iwwert Selbstmord ze iwwerléen, well ech keen Sënn vum Liewen méi haat. Ech haat deemols keng Kolleegen déi mat mier driwwer geschwaat hun, an am Kannerheem konnt ech mat kengem driwwer schwätzen, well sie soss mat mir bei en Doktor gangen wiren an daat wollt ech deemols net. Also wor ech fir mech selwer do, mee hun mir ëmmer méi schlecht Rotschléi gin. Als ech dun am Kannerheem gehänselt gouf, as et bei mir méi schlëmm gin an daat wor wéi ech zéng Joer aal wor. Ech gouf all Daag gehänselt, gestouss, well ech kengem wollt wéi doen, hun ech mir owes selwer wéi gedoen. Entweeder hun mech geritzt oder hun Pëllen geschleckt oder ech souz um Balkon fir erof ze sprangen. Een Daag do souz ech um Balkon, wollt opstoen, als op eemol e Moniteur hannert mer stung an mech erof geholl huet. Do as hinnen eréicht opgefall dass eppes mat mier net an der Rei as. Ech hun missten bei e Psychiater goen, deen aus der Institutioun wor. Mee deen kruut net vill aus mier eraus well ech him näischt erzielen wollt. Vun do un hun sie mech oft kontrolléiert, mee sin hun nie eppes matkruut, well ech net ëmmer am Kannerheem wor, ech goung och oft op d'Spillplaaz wou ech dann geritzt hun oder an d'Bach gesprongen sin. Dun wor et nees méi roueg bei mir gin, hun mech net méi sou oft geritzt, bis meng dräizéng Joër, wou meng Mamm gestuerwen as. Ech sin duerchgedréit well ech meng Mamm verluer hat. Ech hun ugefangen mech méi ze ritzen an méi mam Gedanken gespillt mech ëmzebrengen. Well ech en Deel vu mengem Liewen verluer hun. Ech gouf mam Doud vu menger Mamm net méi eens an daat hun verschiddener net verstanen. Sie sooten och doduerch dass ech mir géif wéidoen, géif meng Mamm net nees lieweg gin. Ech hun just nach geduecht, dat ech net méi wëll liewen. Als ech dunn nach ëmmer net an der Rei wor, hun déi sech Suergen ëm mech gemat. Am Ufank hun sie nees näischt gemierkt, meng Giedel och mol net. Ech hu mech ëm 180 Grad gedréint, mir wor opeemol alles egal an ech hu mech ganz verännert. Ech hun deemols och Pëllen geschléckt, keng Drogenpëllen, mee Medikamenter fir mech ze berouegen.
Mat der Zäit hun ech Kolleegen fonnt, déi mat mir driwwer geschwaat hun. Wann et mier schlecht goung, sin ech



bei sie gaangen an hun mat hinnen geschwaat. Ech hun eng Zäitchen näischt méi gemach. Mee wéi ech dun ëmmer méi d'Flemm nees kritt hun, hun ech nees ugefaangen mat ritzen. Mat foffzéng Joër nees. Firdrun haat ech e puer Méint opgehaal domat. Mee wéi soen verschiddener, wann een eng Kéier domat ugefaangen huet, as et schwéier fier domat opzehaalen. Et as esou wéi mat haarden Drogen, wann een et eng Kéier geholl huet, an ëmmer erëm, dann as et och schwéier fir domat opzehaalen. Esou och bei mir, et as schwéier fir mech opzehaalen. Et huet een et am Gedanken, deen ëmmer bleiwt.

Et huet nees alles vu Fier ugefaangen. Ech sin agressiv gin, hu mier selwer wéi gedoen. Ech haat en Exfrënd, wéi ech nees am Kannerheem wor. Wéi ech hien hu missten faalen loossen, well hien am Prisong wor. Ech konnt et net verkraaften, dass hien am Prisong wor. Ech kruut nees d'Flemm fier weiderzeliewen. Well ech frou mat deem wor. Well ech dun Fügen aus dem Kannerheem gemach hun, sin ech op Schraasseg komm. Ech hun déi ganzen Zäit weider gemach mat ritzen an och Pëllen geholl. Et wor zu Schraasseg üblech, dass all Meedercher een Problem mat Selbstverletzung haaten. Sie hun bei mir nie eppes gemierkt. Bis een Meedchen mech verroden huet. Schraasseg wollt nees dass ech bei en Psychiater goen soll, fir ze schwätzen, mee ech wollt net, well ech déi Zäit net konnt mat engem doriwwer schwätzen. Ech hun och do ugefaangen Fügen ze maan bis meng uechtzéng Joër.

Ech sin entloos gin zu Schraasseg, an ech haat e Studio zu Bourscheid. Alles wor an der Rei. Ech haat méi lues gemach mat ritzen, bis ech mat engem Typchen zesumme komm sin, deen mech déi ganzen Zait geschloen, gehänselt an kommandéiert huet. Ech hun nees ugefaangen mat ritzen, an ech hun ëmmer méi fest geritzt wéi soss. Ech sin mat Verbänn bei d'Kolleege, an Café'en, wou sie dann mat mir geschwaat hun, wéisou ech dat gemach hätt. Si hu mier gewisen wat sie géifen maan, wann ech net domadder géif ophaalen. Ech hun also probéiert opzehaalen. Mee soulaang ech mat deem Typ do zesumme wor, konnt ech net ophaalen, hu nees mat de Pëllen ugefaangen an hu mat Zigaretten ugefaangen mech ze verbrennen. Ech wollt deemols och véier mol d'Bréck erof sprangen, wou Kolleegen mech festgehaalen hun. Ech kruut der op d'Baaken vu Kolleegen, fir mier de Courage ze gin domadder opzehaalen. E Kolleeg huet zu mir gesoot, wann ech net domadder géif ophaalen, dann géif hien sech ëmbrengen.

Ech hu mech dun vun deem Typchen getrennt an mäin eegenen Wee gemach. Eng Woch no eisem Gespréich huet dee Kolleeg sech erhaangen, well hien Sträit mat senger Frëndin haat. Ech hun mir d'Schold gin, dass hien Selbstmord gemat huet, well hien mier daat eng Woch virdrun gesoot haat. Ech hun vun deem Daag un opgehaalen mat ritzen, mat Pëllen huelen, an mech mat Zigaretten ze verbrennen. Ech gin nach oft op d'Graaf an traueren ëm hien.



Natascha
redaktion@stemmvunderstrooss.com

The Art of Suicide

The reasons for giving up on life can come from almost angle and is not limited by age, sex, colour or creed. How one handles or copes with their personal, domestic or financial problems is called fighting for your life or like some people



who have no other choice, other than to find a reason for giving up on life.
Giving up, or not coping usually ends up in a mental or physical suicide anyway. Those who litter the streets of Luxembourg are living proof of those that are going through life at the moment, in an art of mental suicide for they are not active or wanted in today's society. Unemployed, under-educated, underpaid, underweight unwanted and left with the feeling of being totally useless. Those that crashed through the roofs of Pfaffenthal from the Red Bridge (Pont Rouge) in 1991 were evidence of the «physical suicide of the past. The statistics of today, show the suicide rates in Luxembourg are one of the highest in Europe and this is also a present problem that even affects the youth of today.
The different ways people commit suicide is not always a danger to society but there are others that don't care if they take someone else with them. Using an automobile or throwing himself or herself in front of one, is a danger to any innocent passer-by. Statistics shows that most people, who use drugs, do it because it leads to a painless and silent death with just an over-

dose. But not all. Men are more likely to use a weapon because of it being short and sweet and the women swallow their pills; that leave a bitter taste in their mouth; but they do it that way so that they can take them slowly, silently and painlessly. What both mates share in common, is that they have been constantly having the thoughts about ending their life, constantly, and they can see no end to their turmoil and thoughts. Some have no one to talk to. Someone who that can understand their problem; while others don't know how to go about discussing their thoughts of giving up with the proper person.
For those that are going through a difficult time, they feel that giving up is the easiest and only solution to the problem at hand or their situation that they have been tormented with. Wrong. The reason they are suffering is because they lack solutions to their problems. Nothing more, nothing less. Some just need a short conversation with an experienced and qualified therapist; while others just need a few things pointed out to them, or they may need hospitalisation and medication. Once the basis of their problem has been found, the problems will go away on their own and so will the thoughts of suicide, and the thoughts of giving up on life will go away. A lot of people spend most of their time trying to find someone to solve their problems and instead they should be trying to find the source of their problem. This also may be a bitter pill to chew, but at least it doesn't leave a bad taste in your mouth, once it is pointed out to you. Chew it around and you will find out that life has always something new to offer, you just can't see or taste it. One must spit out their past, to turn that new leaf in a new season. Time will heal all other pains and sorrows.
Therapy is good, but control over ones self is better. Those that have attempted suicide know that they have attempted to give up on life, only to find out that life has more sides to it that a polished diamond. Fear, frustration, aggression, depression and then again fear… this is the never-ending circle, which leads one to think of suicide and the feeling of giving up on life, once and for all. Once a block is placed between these rotating emotions, then and only then, will the devil's circle be broken and one can continue with their life, simply get on with it; without being bothered with the constant thoughts of committing suicide.
For those that are afraid to commit suicide and are constantly thinking about it… seek help. Don't be afraid to ask. Go to your doctor. This journal is full of addresses, telephone numbers, hot lines and organisations that are ready and available to help 24 hours a day, 7 days a week. You are not alone, or the only person that is suffering with this constant turmoil of try to find the meaning of life. There are professionals out there that can help you, help yourself, and at the same time helping you to finding how to appreciate what you've got. Yourself. If you think the life you lead now is a bitch… wait until you marry one.

Gen
redaktion@stemmvunderstrooss.com

Sind die folgenden Annahmen über Selbstmord wahr oder

1a)
Wer sich einmal mit Selbstmordgedanken trägt, wird es sein Leben lang tun.

2a)
Wenn jemand einmal versucht hat, sich umzubringen, sind die Chancen, dass er es noch einmal versucht, wesentlich niedriger.

3a)
Leute, die sich mit Selbstmordgedanken tragen, möchten gar nicht unbedingt sterben.

4a)
Es ist keine gute Idee, jemanden zu fragen, ob er sich mit Selbstmordgedanken trägt. Über Selbstmord zu reden könnte ihn nur auf den Gedanken bringen, sich umzubringen.

5a)
Wenn sich eine depressive oder selbstmordgefährdete Person besser fühlt, bedeutet das gewöhnlich, dass sich das Problem gelöst hat.

6a)
Die größte Gefahr des Selbstmords besteht unter jungen Männern.

7a)
Jemand, der behauptet, er möchte sich am liebsten umbringen, würde es doch nie tun. Er versucht dadurch nur Dampf abzulassen. Diejenigen, die sich wirklich umbringen wollen, reden gewöhnlich nicht darüber. Sie tun es einfach.

aus: www.suicideinfo.org

falsch?

1b)
falsch
Jemand, der sich das Leben nehmen möchte, ist nur für eine begrenzte Zeit „selbstmordgefährdet". In dieser Zeit kommt diese Person entweder darüber hinweg, holt sich Hilfe oder stirbt.

2b)
falsch
Mindestens 80% aller durchgeführten Selbstmorde geschehen nach vorherigen Selbstmordversuchen. Dies trifft besonders auf junge Leute zu.

3b)
wahr
Ambivalenz ist ein deutliches Charakteristikum einer selbstmordgefährdeten Person. Viele wollen gar nicht sterben, sondern möchten nur einen Weg finden, um einer unerträglichen Situation zu entkommen.

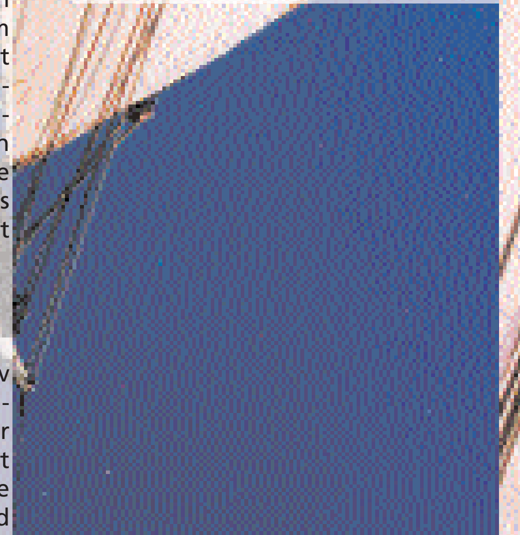
4b)
falsch
Manche meinen, es sei sicherer, nicht mit jemandem über Selbstmord zu sprechen, der diese Möglichkeit in Erwägung zieht. Doch ganz im Gegenteil. Darüber zu sprechen hilft dieser Person oftmals, sich mit einigen der damit verbundenen schwierigen Themen auseinanderzusetzen und die Spannung zu lösen. Eine Bereitschaft zum Zuhören zeigt, dass Menschen Anteil nehmen und bereit sind zu helfen.

5b)
falsch
Wenn jemand, der zuvor depressiv war oder sich mit Selbstmordgedanken getragen hat, plötzlich wieder fröhlicher erscheint, sollte nicht davon ausgegangen werden, dass die Gefahr vorbei ist. Hat sich jemand entschlossen, seinem Leben ein Ende zu setzen, kann er sich bereits auf Grund der getroffenen Entscheidung „besser" fühlen bzw. ein Gefühl der Erleichterung empfinden. Eine schwer depressive Person hat zwar möglicherweise nicht die Energie, Selbstmordgedanken in die Tat umzusetzen. Sobald jedoch wieder genügend Energie da ist, ist es gut möglich, dass sie sich doch noch das Leben zu nehmen versucht.

6b)
wahr
Die Gefahr des Selbstmords ist in vielen Ländern unter Männern zwischen 18 und 24 Jahren am höchsten.

7b)
falsch
Die meisten Menschen reden entweder darüber oder tun etwas, das darauf hindeutet, dass sie sich umbringen werden. Machen Sie sich jedoch keine Selbstvorwürfe, wenn Sie es nicht kommen gesehen haben.

aus: www.suicideinfo.org



Suicide: états d'âme d'un ex-gendarme

En préambule, je vous signale que pendant les années 1960/1970, j'ai fait partie de la gendarmerie d'un des pays de la Communauté Européenne. Ma fonction m'a obligé malheureusement à constater, dans l'exercice de cette profession, vingt-deux suicides.
Qu'ils soient par pendaison, arme à feu, prise excessive de barbituriques, accident de voiture ou de train, se jeter du haut d'une falaise, ils ont tous un point commun: l'envie de ne plus vivre! Ce n'est pas une infraction pénale, puisque l'auteur en est également la victime et, que de ce fait, l'action publique est éteinte automatiquement.
Les principales raisons invoquées par ces personnes sont notamment la déception amoureuse, le stress professionnel, la déconfiture, l'incompréhension de l'entourage, la drogue: le mal-être! Il est consécutif au fait que son auteur dépasse sa dépression nerveuse et perde ainsi son instinct de conservation.
Il n'en demeure pas moins que le choc causé par un suicidé sur son entourage est particulièrement douloureux et que l'intervention du gendarme verbalisant doit être empreinte de beaucoup de psychologie envers la famille éprouvée.
Mon premier constat était celui d'un homme qui, ayant divorcé depuis plusieurs années, a mis fin à ses jours en se pendant dans son grenier! Nous l'avons retrouvé cinq jours après les faits, car son voisin se tracassait de ne plus le voir. Il a franchi le pas décisif, tout simplement parce qu'une fille de basse vertu l'avait éconduit. Ceci peut vous paraître aberrant, mais la plus petite contrariété peut déclencher une réaction irréversible, en fonction du « degré » de dépression de l'intéressé.
Le rôle de l'enquêteur est délicat dans la mesure où, tout en essayant de préserver la famille, il doit déterminer les causes exactes de l'acte commis, être convaincu qu'il s'agisse bien d'un suicide et non d'un crime camouflé. C'est après la conviction intime du verbalisant que les faits sont exactement portés à la connaissance des autorités judiciaires, afin qu'elles délivrent, dans les plus brefs délais, le permis d'inhumer. La rapidité d'intervention est importante pour atténuer l'impact du choc reçu par les proches.
Le dispositif d'enquête implique également le médecin appelé sur place pour constater la mort et délivrer le certificat de décès. Des devoirs de science policière doivent être exécutés, mais je ne rentrerai pas dans le détail de la procédure, par respect pour les familles touchées par cette catastrophe.
Je m'attacherai plus à vous exposer les états d'âme de l'enquêteur délégué sur les lieux. Vous ne vous faites jamais à l'idée de constater la mort d'une personne, car vous pensez incontestablement que la victime - car on peut l'appeler ainsi - a vécu aussi bien des moments de bonheur que de malheur. Ceci à un point tel que souvent, lorsque vous rentrez chez vous, vous ne pourrez jamais oublier votre journée et vous n'en dormirez pas pendant plusieurs jours: il faut avoir un caractère bien trempé!
Vous trouvez souvent sur les lieux des photos de l'intéressé, des lettres d'adieu et une demande de pardon à l'intention des proches. Vous recherchez principalement un document expliquant les raisons pour lesquelles cette personne a mis fin à ses jours, et si vous ne trouvez





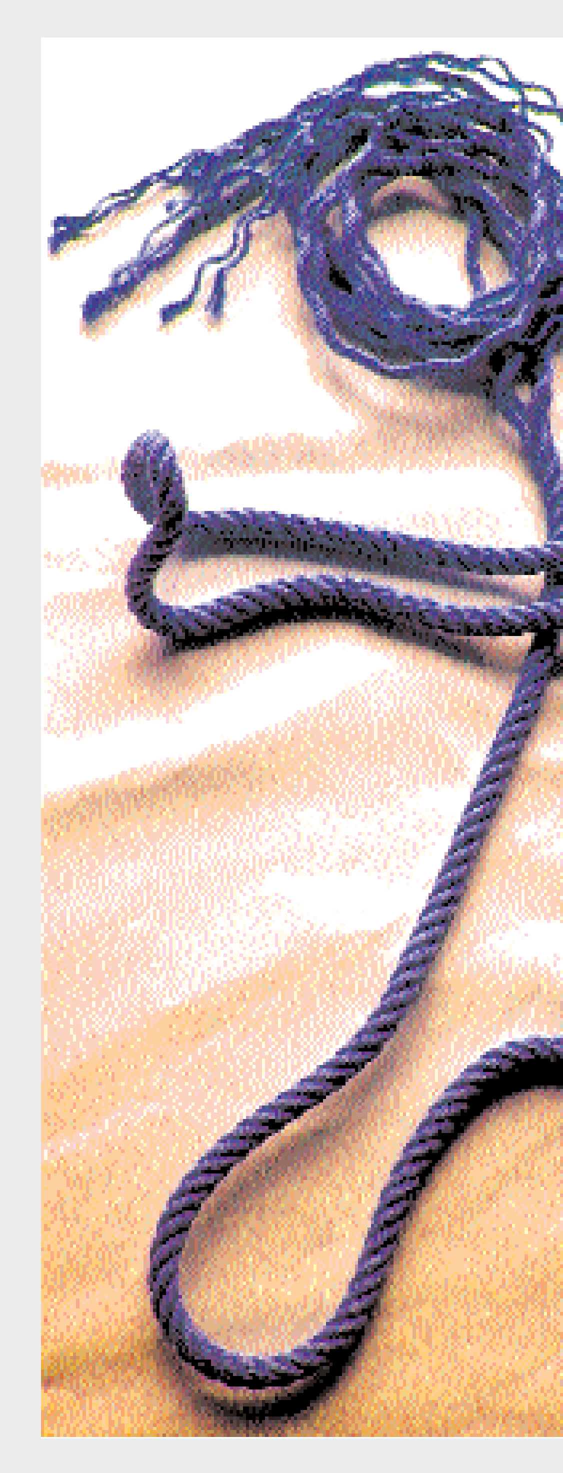
rien, il vous faut effectuer tout un travail auprès de la famille et du voisinage pour essayer de comprendre les raisons de l'acte posé.
Dans tous les cas, il vous faut comprendre ce qui s'est passé dans la tête du défunt, retracer les derniers moments de son existence en questionnant toutes les personnes de son entourage avec le plus de discrétion possible. N'oubliez jamais que les personnes qui restent sont des victimes et sont sous le choc de la disparition brutale d'un de leurs proches.
Le rapport téléphonique que vous aurez avec le magistrat du Parquet devra être empreint de tous les détails qui vous ont amené à déterminer la qualification de l'acte posé par le défunt, et ce n'est qu'après avoir l'intime conviction du suicide, que ce magistrat donnera l'autorisation de restituer le corps à la famille, pour qu'elle puisse faire son deuil. A défaut, le magistrat peut ordonner des devoirs complémentaires, voire même envisager une descente du Parquet avec un magistrat instructeur et un médecin légiste.
L'intervention qui m'a marqué le plus est le geste posé par un directeur d'une maison de repos qui, non seulement, s'est tiré une balle dans la tête au moyen d'un fusil de calibre 22 long, mais pour parfaire son acte et pour ne pas « se rater », avait également passé une corde autour de son cou pour mourir par strangulation s'il n'était pas tué sur le coup. C'est sa fille de 12 ans, qui en montant l'escalier pour accéder à l'étage, a découvert son papa. Imaginez-vous le choc subi par cette enfant qui ne pourra jamais oublier la dernière image de son père. Cette enfant est marquée à vie!
La difficulté de la fonction de gendarme ou de policier, à l'époque, était que, malgré avoir étudié tous les cas d'espèce et les devoirs à accomplir, nous n'étions pas préparés psychologiquement à vivre pareille situation.
Cependant, nous nous faisions un devoir de présenter une image rassurante à la famille, tout en compatissant à sa douleur mais en restant concentrés sur la mission à accomplir.
La formation que vous avez suivie vous permettra de garder le plus de « neutralité » possible car les devoirs que vous devez poser sont très stricts en la matière, et votre concentration vous aidera à accomplir votre mission.
Souvent d'ailleurs, et c'est la raison pour laquelle nous étions fiers d'aider ces gens: c'est qu'après quelques jours, la famille nous remerciait pour le tact et pour l'aide apportée pendant ces moments difficiles. Nous sommes aussi des hommes et des pères de famille!
Cet aspect des choses n'a été rapporté que rarement à la connaissance de la population, et ce par simple pudeur. Une des devises de la gendarmerie « servir par amitié » prend tout son sens dans des circonstances de travail aussi difficiles.
Je ne détaillerai pas tous les autres constats établis, mais sachez que lors d'un suicide, tout un système est mis en place: Gendarmerie, Parquet, Médecin, Administration communale, Pompes funèbres, et maintenant les Psychologues et les Assistants sociaux.
Lorsqu'un enfant subissait le décès inopiné d'un de ses proches, nous prenions toujours contact avec le directeur d'école et son enseignant

Betäubte Zeit

pour exposer la fragilité de l'enfant pendant cette période difficile. A chaque fois, nous avons rencontré, de la part de ces pédagogues, toute l'attention nécessaire. Je peux vous affirmer que ces gens remplissent leur devoir avec toute l'énergie qui les a poussés à embrasser la carrière d'enseignant.
Comme quoi, malgré le malheur, la vie reprend le dessus et la solidarité de tous permet d'aider les familles et les enfants à surmonter leur douleur.
J'espère que ce petit article vous donnera une autre vision des forces de l'ordre et du système judiciaire: tout est mis en place dans l'intérêt de la population.
Dans la Police, il n'y a pas que les « verbalisants de la route », car ce service public a été créé pour protéger la société et chaque individu qui en fait partie: il y a aussi derrière chaque policier un homme, un père, un frère ou un parent qui a choisi un métier plus difficile que les gens ne se l'imaginent. Aussi, vous devez voir cet aspect des choses et vous constaterez qu'à chaque fois que vous devez faire appel aux services de police, les représentants de l'ordre font très souvent tout leur possible pour vous aider.
La vie est dure à vivre pour beaucoup de gens, mais elle est aussi le bien le plus précieux que nous ont donné nos parents: aussi ne baissez jamais les bras, et avant de commettre l'irréparable, dites-vous qu'il n'y a pas de problèmes, mais que des solutions! Faites comme MAYA l'abeille: respirez dix fois avant d'agir!

Daniel F.
redaktion@stemmvunderstrooss.com

Es ist, was man sagen würde, die allerletzte Bremse, die man lösen könnte dem eigenen Ich und dem Leben gegenüber. Es gab Kulturen, wo Selbstmord die letzte Ehre war, die man der Gesellschaft zollte, bevor man den Abgang machte: Harakiri. In unserer Zivilisation kursiert es als Krankheitssymptom, d.h. als die letzte Ohnmacht gegenüber sich selbst.
Die weit verbreitete Bezeichnung "Looser" kursiert permanent durch die Köpfe der Menschen und vieles spricht dafür, dass auch ich in dieser Sparte zuhause war. Selbstmord auf Raten. Der Kindestraum bewahrheitet sich leider nicht: Wenn man erwachsen wird, wird man automatisch intelligent.
Die Wissbegierde als junger Mensch brachte viele Enttäuschungen mit sich, die dem Konsumgehabe der Gesellschaft folgend einfach mit Alkohol beglichen wurden. Die Einstellung als junger Mensch "ich weiß alles" und "wer biegt mir den Arm" führte in seiner Überheblichkeit zum Exzess mit Alkohol und anderer Betäubung. Diese Sackgasse im Kopf machte nicht klüger, sondern der Sturheit mit ihren Blödkomponenten Tür und Tor auf. Das Fazit: Man reitet sich noch mehr in die Scheisse. Als junger Mensch vergisst oder verdrängt man alles sehr schnell und schon stand ich wieder in den Startlöchern, um der nächsten Enttäuschung hinterher zu laufen. Es war nur eine Frage der Zeit, dass die Dosis der Medizin Alkohol nach oben geschraubt wurde. Immer rasanter hinkte man der Lebensgier hinterher. Das auf die Schnauze fallen und wieder aufzustehen, was normal gewesen wäre, kam ja überhaupt nicht in Frage. Mein Lebenstrainer reichte mir immer öfters eine Mixtur, die ich schon vor dem Fallen genoss. Das Hinfallen wollte ich schon gar nicht mehr wahr haben.
Irgendwann auf dem Weg durchs Leben, stand ich benebelt auf einer Brücke, gezeichnet von inneren und äusseren





Erfahrungskämpfen, mutlos und ausgepowert, hinkend mit meinem Rest an Stolz, degeneriert von Restillusionen. Im Nebelhirn formte sich ein kleiner Gedankengang, der sich immer mehr in den Vordergrund schlich. Selbstmord, der Scheisse ein Ende zu setzen. Der Galopp im Kopf wurde immer rasanter, und die Zügel entglitten meinem Willen. Mit Kopfschütteln verfolgte ich einen Film, der in meinem Gedanken ablief, er handelte von meinem Leben. Was war geschehen? Wie ich so fragend nach unten ins Tal schaute, und die Augen leer daher sinnierten, kam eine Fußgängerin spazierend vorbei, schaute mich kurz an, und fing ein Gespräch mit mir an. Wohin, woher, warum, wieso? Ich sprudelte förmlich, und ehe ich es mich versah, hatte ich unbewusst die Brücke auf normalem Wege verlassen. Zum Abschied drückte mir die junge Frau ein Buch in die Hand von moderner Psychoanalyse. Woraus zu entziffern war, dass man für sein Leben verantwortlich war. Mit dem Vorsatz, es noch einmal zu versuchen, denn springen kann man auch später, wendete ich mich nunmehr mit neuen Vorsätzen und Erkenntnissen dem Leben zu und zog weiter meine Bahnen. Doch waren alle Vorsätze und Tugenden bald wie eine alte Tapete schon wieder von gestern. Je mehr ich mich von Zuhause entfernte, desto klarer wurde mit den Jahren die damalige Einsamkeit.
Irgendwo war es dann soweit, dass ich versuchte Hand an mich zu legen, doch der Versuch scheiterte, Gott sei Dank. Ich lag eine Zeit lang im Krankenhaus. Der Segen des Alkohols tat sein übriges und nur noch verschwommen nahm man die Zeit und das Leben am Rande wahr. So verschwanden die Jahre am Horizont, ausgeflippt, rumgeflippt, mal nach oben, mal unten geflippt, und nur ein Joker meiner selbst. Die Glückseligkeit und Ideale von einst lagen jetzt als Schrothaufen vor meinen Füßen. Die Medizin Alkohol hatte mir nach all den Jahre nur noch eine Gleichgültigkeit übrig gelassen, ein Gefühl entstand, ich lebe tot.
Langsam schien sich der Nebel zu lichten und die ersten klaren Gedanken befreiten sich und die alte versoffene Gehirnmasse erwachte aus ihrer Narkose. Staunend und noch nicht begreifen wollend, dass das Leben zurück wollte zum wachen Geist. So entschlossen wir uns, das Leben und ich, diesmal gemeinsam und bewusster die Zeit zu genießen. Die Gefühlswelt meldete zurück und ein Orkan an Erkenntnissen prasselte auf mich ein. Langsam erwachte ich auf aus diesem Trauma und befand mich im Vorgarten meines Wunschgartens, wo verkümmerte Pflanzen ihr Dasein fristeten. Es waren viele dabei, die ich noch erkannte. Da war eine Abteilung der Sehnsüchte, der Gefühle, ein kleiner Baum der Lebensfreude ohne Blätter stand hinten am Zaun der Dunkelheit, Pflanzen jeglicher Art wucherten zu Liebe, Zärtlichkeiten, Vertrauen, Streicheleinheiten, Gefühlsochideen aller Art und in ihrer Blüte lebenswert. Was musste hier ein Trampel gehaust haben. Doch der Gärtner in mir sollte noch genügend vorhanden sein, dieses Alkoholschlachtfeld noch zum Positiven hin zu pflegen. Mit diesem Wunsch stellte sich auch wieder eine Art von Sonnenschein ein, und die Lust am Kultivieren dieser neuen alten Welt kehrte wieder ein.
Dieses "weiter, höher, schneller" konnte ich nun mit einem Schmunzeln zu den Akten legen, und ich wünsche mir eine glücklichere Hand in meinem Treibhaus. Vieles wird auf der Strecke bleiben, doch sollte man nicht schon die Flinte ins Korn schmeißen, denn bekanntlich kann der Wille ist Berge versetzen. Aufs Neue ihr holden Wünsche, dass ihr gedeiht und Früchte tragt zum Nutzen und Wohle des Gärtners.

PolW
redaktion@stemmvunderstrooss.com

I cannot condemn the use of suicide among my fellow man in a land where it is not illegal. There are countries where sucide is considered as a crime. I like to believe that a mans' brain has a higher calling in his/her brain storage, but in some cases this is not so. To commit suicide does not mean that your intelligence level is low, nor does it mean that you are walking on the wrong side of the street. It merely means that at this stage in life you cannot manage to find a solution to the present moment's problem.

Suicide by Reason of Aloneness

I often consider that people who have experienced an abusive upbringing are the most prone candidates for suicide. Their value system is integral and their hope of being liked one day feels to be a dream away. Deception, mind-abuse, physical abuse, and false honor are the major intruders in their life. Those who commit suicide are quite often talented individuals who feel life has exploited them beyond recovery. Their world of isolation overrides the social integration they would hope to experience among mates. Leading them to reason as learned individuals that the education system has failed to provide the proper social interactive skills necessary for surviving on this stage in life as strategied. This realisation and disappointment directs them into a catastrophic panic period, and through their lost state, devotion to studying the analytical past: condones an abort on living life to its end by quietly considering its' alternative. Lost in mission on earth and bonded to an applied ethics they centre on the dark period of life they are in, leading themselves further from experiencing life as a gift and deeper into a state of feeling alone. This state of aloneness in turn opens up a door of isolation and dismisses the possibility that continued life is obligatory for such a person oppressed by external events outside of its control. So the oppressed individual contemplates an early dismissal from this life by controlled interventions termed among men to be suicide.

Suicide through Accidental Overdose

Then there are people who take their life through an overdose. People who had little regard for the «handling of toxic substance» and/or who lose a fondness for living letting go of «soundness in reason» during a period of time that had offered a good time and a lot of laughs from impressed friends. The attempted suicide goes unnoticed by the spectators due to the intervention of the crowd having a good time. The involvement of momentary pleasure buries the accidental overdose from the sight of the crowd. This kind of suicide could have been spared had the involved party members received educated counsel; And through knowledge maintained a sense of management while indulging in toxic substances.

Suicide for Attention

Suicide for attention can lead a weary mind into reasoning an experiment with suicide to be a possible solution to present problems that they feel are insurmountable. Having taken all into consideration the person considers what the outcome of attempting to take ones own life could reveal from the targeted parties affected in a relationship with them. The person experimenting with suicide for attention is quite often not fully in touch with the realities of such an attempt leading to irreversible body injuries or to death.

This event leading to physical loss could havebeen resolved by counsel, or through mediation sessions made available upon the willingness of people involved in a strained relationship requiring attention to the relationships uncertainties.

Attention through suicide is usually considered as a last resort by the more mature, and among the youth an undefineable experience of growth: it is most often not intended to end life; but unfortunately suicide for attention creates many problems and questions crop in to ones life to disrupt the intention of the attempt; Plus the survival of such an attempt is misunderstood by fellow-mates to be anything but for an improvement onto ones life.
Suicide for any reason is not going to increase the quality of living. If the attempter of a suicide survives there will most often be a gulf in their life



and upon reflection of the event a form of regret or regard. When all is said and done, one realizes as one matures that there could have been another answer to achieve meeting ones need.

The Secret Society

If suicide is attempted and not held as a regret, more often then not the problem remains enslaved to the clandestine activities of a secret. The heart of man chased to a sealed door fearing exposure of self in relation to others, or others fearing exposure of their shame before the face of integrity consequenting a life for the continued performance of an act, on a stage entertaining man among men. A secret that is more valuable then a mans life can only be from the self-centeredness of a vanity.

JasmineS
redaktion@stemmvunderstrooss.com



Prévention du suicide

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils, non limitatifs, qui vous aideront à prévoir un suicide ou à vous en sortir vous-même si vous avez des pensées suicidaires.

Pour celui qui veut essayer de s'en so tir: cherchez de l'aide là où vous po vez en trouver!

- Appelez un des numéros : 112, 454545, 496099,12345 ou 12344, selon votre sensibilité (voir les précisions dans le cadre repris dans la présente brochure)
- Exposez votre situation à un ami, un professeur, un parent ou même un inconnu que vous croisez dans la rue. C'est déjà une partie de la résolution de vos problèmes.
- Abordez vos problèmes un par un, et ne tentez pas de tout vouloir résoudre d'un coup. Allez-y doucement, en réglant chaque problème à la fois.

Comment détecter qu'une personne a des intentions suicidaires?
Souvent, par des petites phrases:
Ecouter attentivement ce qui est dit et en tenir compte impérativement:

- « la vie n'en vaut pas la peine. »
- « j'en ai marre de la vie »
- « je suis tout à fait inutile, je ne sers à rien »
- « à quoi sert-il de vivre ainsi? »
- « je ne m'en sortirai pas »
- « si ça continue, je vais faire un long voyage »
- « bientôt, vous aurez tous la paix, et moi aussi »
- " je vais me suicider, de façon XY"
- " je n'ai plus de force…"

Observer le comportement inhabituel de l'intéressé:

- il se renseigne sur tel ou tel médicament, ou sur des armes: où les obtenir, comment s'en servir, etc.
- il se drogue
- il se met à boire de l'alcool inconsidérément
- il devient lunatique et change fréquemment d'humeur: il rit, puis deux minutes après, il semble pleurer sans raison apparente, ou s'enferme dans un mutisme total, ou s'isole…
- il se néglige: ne se rase plus, ne se coiffe même plus, s'habille n'importe comment …
- il n'a plus l'énergie de « lutter »
- il donne les objets qu'il aimait le plus.
- il n'étudie plus, il s'absente de plus en plus de l'école ou de son travail.
- accidents étranges, etc…

Comment l'aider?

- La règle la plus importante: le faire parler et l'écouter patiemment.
- Lui conseiller de contacter un des numéros de téléphone repris ci-desus: ne pas laisser seule la person-



ne en crise suicidaire, l'accompagner, faciliter la prise de contact avec un ami ou un membre de sa famille.

- Lui répondre «sans détour»: «penses-tu vraiment à mettre fin à tes jours? », « depuis quand penses-tu à cela? Commemt vas-tu t'y prendre? Crois-tu que ce soit la bonne solution? Où comptes-tu le faire? Est-ce si urgent ?», ...
- Lui conseiller de résoudre lui-même ses problèmes un par un, très cool, ou alors de l'aider à trouver une alternative au suicide définitif et des solutions aux problèmes évoqués.
- En parler à une tierce personne même si le secret a été demandé. Ce n'est pas trahir quelqu'un que de vouloir l'aider à ne pas commettre l'irréparable.
- Le motiver à contacter de l'aide professionnelle à savoir clinique de garde, psychiatre, psychothérapeute, médecin afin de traiter des maladies chroniques : dépression, psychose, alcoolisme, dépendances.

Que doit-on éviter de faire?

- Ne pas lui faire la morale.
- Ne pas lui expliquer ses propres « recettes du bonheur », car elles sont individuelles, et chacun a sa façon de trouver ses propres instants de bonheur.
- Ne pas lui faire des promesses inconsidérées.
- Ignorer le cas.
- Minimiser le problème.
- Le menacer.
- Se moquer par des paroles du style : " et bein vas-y ", " tu veux que je t'apporte la corde?... "

Daniel F

Mit dem Werbespruch: "Es gibt noch viel zu tun, packen wir's an" schloss ich im Jahre 2000 meine Diplomarbeit ab, in der Hoffnung, dass meine Vorschläge zur Verbesserung der Versorgung von Suizidgefährdeten und Hinterbliebenen sich nicht in die Liste der zahlreichen Appelle von Fachleuten der vergangenen dreissig Jahre einreihen würden.
In den letzten fünf Jahren gab es einige positive Entwicklungen. Leider sind diese nicht ausreichend bekannt. Die Psychiatrie wurde weiter dezentralisiert, eine Jugendpsychiatrie im Krankenhaus Kirchberg eröffnet, der "Treff" und die Krisenbetten im "Centre Oppen Dir" eingerichtet. Die Bevölkerung wurde in Zeitungsartikeln aufgeklärt. Es wurden Konferenzen mit namhaften ausländischen Experten wie Xavier Pommereau, Jürgen Schramm und Chris Paul durchgeführt. Es wurden Ausbildungsveranstaltungen für Fachleute angeboten. Das Angebot für Drogenabhängige wurde durch eine Notübernachtung (Abrigado) und die Hilfe bei der Wohnungssuche (Jugend- an Drogenhëllef) erweitert. Das Kanner- a Jugendtelefon ist online gegangen. Es wurde eine Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige gegründet. Die Caritas hat ein Projekt für Flüchtlinge eingerichtet. Eine interdisziplinäre "Suizid-Präventions-Initiative" will spezifische Maßnahmen zur Prävention anbieten.
Es bleibt jedoch noch viel zu tun. Die Ministerien in Luxemburg geben an, vorrangig die primäre Prävention zu unterstützen, die allgemeine Vorsorge. Soweit mir bekannt ist, sind dafür explizit zwei Ganztagsstellen vorgesehen. Das Ziel ist die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung zu fördern und im Vorfeld krisenhaften Situationen vorzubeugen. Dies will man erreichen, indem man medizinisch-psycho-soziale Hilfseinrichtungen

Die Versorgungslage für Suizidgefährdete in Luxemburg

finanziert und diese für die Betroffenen besser zugänglich macht. Leider stelle ich immer wieder fest, dass weder Angehörige von medizinisch-psycho-sozialen Hilfseinrichtungen, noch die Bevölkerung das vielfältige Betreuungsangebot in Luxemburg kennen. Es wäre deshalb notwendig eine landesweite Informationskampagne über das aktuelle Angebot durchzuführen.

Die sekundäre Suizidprävention, die konkret Suizide und Suizidversuche verhindern möchte, kann auf mehreren Ebenen verbessert werden. Die geplanten multidisziplinären Kriseninterventionsteams sollten in allen regionalen Krankenhäusern eingerichtet werden. Nothilfetelefone sollten rund um die Uhr erreichbar sein. Weil es an ehrenamtlichen Mitarbeitern fehlt wurden z.B. die Dienstzeiten von SOS-Détresse eingeschränkt. Das ursprüngliche Ziel, für Menschen in Not außerhalb der Öffnungszeiten der anderen medizinisch-psycho-sozialen Einrichtungen da zu sein, ist nicht erreicht. Die Bevölkerung sollte über psychische Krankheiten wie Depressionen, Ängste, Abhängigkeiten aufgeklärt werden, sowie über deren Behandlungsmöglichkeiten. Eine Suizidpräventionkampagne könnte das Tabu verringern, mit dem das Thema Suizid belegt ist. Suizidgefährdete, ihre Freunde und ihre Familie, Hinterbliebene von Suizidtoten, Fachleute erfahren, dass sie nicht alleine von dem Problem betroffen sind, dass es viele verschiedene Ursachen des Suizids gibt und dass Hoffnung besteht.

Krankenkassen sollten Behandlungskosten von Psychotherapeuten übernehmen. Derzeit werden nur die Kosten der Behandlungen durch Psychiater zurück erstattet. Weil es an Psychiatern mangelt sind die Wartelisten lange und die Gesprächsangebote kurz. Psychologen/Psychotherapeuten werden nur indirekt finanziert, durch Konventionen zwischen Ministerien und einigen Hilfseinrichtungen, die Beratungs- und Therapiegespräche anbieten. Leider sind die Wartezeiten in diesen Einrichtungen auch relativ lange. Suizidgefährdete in Krisensituationen benötigen aber rasche Hilfe. Würden die Kosten von Psychotherapeuten in freier Praxis von den Krankenkassen übernommen werden, könnten Hilfesuchende regelmäßig betreut werden, so dass Krisen im Vorfeld aufgefangen würden.

Das Familienministerium hat in den vergangenen Jahren eine Weiterbildung von Fachleuten in der Behandlung von Traumatisierten mitfinanziert. Eine solches spezielles Weiterbildungsangebot wäre auch im Bereich der Suizidprävention zu wünschen. Mit dem gleichen Engagement müssten Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Krankenpfleger, Altenpfleger, Seelsorger, Polizeibeamte, Lehrer und ehrenamtliche Mitarbeiter in der Suizidvorbeugung geschult werden.

Die Kommunikationskultur in Hilfseinrichtungen müsste gefördert werden. Auch Fachleute haben gewisse Schwierigkeiten, offen über Suizid zu reden. Zur Psychohygiene der Professionellen ist es aber wichtig über die Auswirkungen eines Suizidversuchs oder Suizids zu sprechen. Über Selbstzweifel, Schuldzuweisungen und Gefühle von Trauer, Enttäuschung, Verletzung, Ohnmacht, Angst, Bedrohung, Wut, Überforderung, Scheitern, Erleichterung, die ein solcher Akt bei den einzelnen Personen und in Einrichtungen auslöst. Die Einführung von regelmäßigen Supervisionen wäre sinnvoll.

Last but not least möchte ich noch auf ein gesellschaftliches Phänomen aufmerksam machen: Der trügerische Schein. Schluss mit der Vogelstraußmentalität! Ich denke, dass man zahlreiche Probleme in der luxemburgischen Gesellschaft lösen könnte, wenn man sie konkret beim Namen nennen und damit aufhören würde sie zu beschönigen und zu verniedlichen. Bildungsmisere, Wohlstandskrankheiten, Ausländerfeindlichkeit, Wohnungsnotstand... Wir leben in einem reichen Land! Wann nutzen wir endlich diesen finanziellen Vorteil zur Lösung realer Probleme?

Françoise Zenner
redaktion@stemmvunderstrooss.com

SOS: **112**

SOS-Detresse: **45 45 45**
(Mo bis So : 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Fr und Sa die ganze Nacht bis 07.00 Uhr)

SOS Drogues: **49 60 99**
(Mo bis Fr : 17.30 Uhr bis 08.30 Uhr, am Wochenende durchgehend 24 Stunden)

Kanner- a Jugendtelefon: **12345**
(Mo, Mi, Fr : 17 Uhr bis 22 Uhr, Di, Do, Sa : 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr)

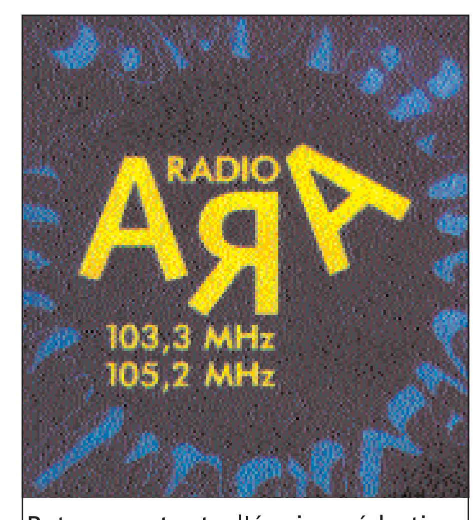
Fraentelefon : **12344**
(Mo bis Do : 09.00 bis 17.00 Uhr)

Vous désirez vous abonner au journal? Rien de plus facile!

Il vous suffit de virer 15 Euro sur le compte n° LU63 0019 2100 0888 3000 de la BCEEL avec la communication "abonnement". Vous recevrez alors tous les deux mois le nouveau numéro de la Stëmm vun der Strooss.

Rédaction:
105, rue du cimetière
L-1338 Luxembourg/ Bonnevoie
Tél: 49 02 60 Fax: 49 02 63
redaktion@stemmvunderstrooss.com
www.stemmvunderstrooss.com

Equipe redactionelle :
Susanne Wahl, Alexandra Oxacelay, PaulL, ClaudeR, SuzyP, gen, RudiW, RenéeF, DanielF, RobiN, Lestat, Jean-MichelK, Natascha, Yasmin, Rui, PaulW, MarcelL.
Photos:
Stëmm
Layout:
www.modelldesign-trier.de
Impression:
Imprimerie Faber



Retrouvez toute l'équipe rédactionnelle dans l'émission D'Stëmm vun der Strooss: Informatiounen vun der Strooss vir d'Leit op der Strooss, diffusée le quatrième mardi de chaque mois, de 18h30 à 20h, en direct du studio de Radio ARA, sur les fréquences 103,3 et 105,2 FM.

D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que vous nous aurez faits.

Stëmm vun der Strooss a.s.b.l. est conventionnée avec le Ministère de la Santé. Vous pouvez soutenir nos actions par des dons (compte n° LU63 0019 2100 0888 3000 de la BCEEL) ou nous aider bénévolement. L'association travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.
Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.